

4月予定献立表

今月の目標「学校給食について知ろう」

令和7年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとなる赤の食品		主に体の調子を整えるもとなる緑の食品		主にエネルギーのもとなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実	その他	
10月	牛乳		牛乳						791 kcal 32.2 g
	パン					パン			
	ホキのレモンソースかけ	ホキ			レモン果汁	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂	
	きのこ野菜のソテー			チンゲン菜	もやし, しめじ		油	塩, 醤油, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	ポトフ	ウィンナー		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		塩, 胡椒, 醤油, 鶏だし, コンソメ	
	パテチョコ					パテチョコ			
11月	牛乳		牛乳						797 kcal 27.4 g
	ご飯					米			
	シュウマイ	シュウマイ							
	炒めナムル			人参	キャベツ, コーン	砂糖	ごま油, ごま	酢, 醤油	
	麻婆豆腐	カット豆腐, 豚肉, 味噌		人参, にら	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	砂糖, でん粉	油, ごま油	生姜, 酒, にんにく, トウバンジャン, 醤油, オイスターソース, 中華だし	
清見				清見					
14月	牛乳		牛乳						787 kcal 37.5 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシング	塩	
チリコンカン	大豆, 白いんげん豆, 牛肉, 豚肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋, でん粉	油	にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし		
15日	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								735 kcal 24.8 g
	牛乳		牛乳						
	わかめご飯		わかめ			米			
	ししやもの磯辺揚げ		ししやも, 青のり			天ぷら粉	油		
	おかか入り煮びたし	かつお節		小松菜	白菜			醤油, 味醂	
みそ汁	厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのき, たけ	じゃが芋		煮干(だし用)		
16日	毎月 第3水曜日は【水産の日】								700 kcal 31.9 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さわらのみりん焼き	鱈						醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	春キャベツのピリ辛炒め	豚肉		人参	キャベツ		油	醤油, 酒, とうがらし, 生姜	
魚そうめん汁	魚そうめん, 油揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
17日	牛乳		牛乳						723 kcal 31.4 g
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	
	ドレッシングサラダ				大根, きゅうり, 枝豆	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	レタス, 玉ねぎ, セロリー, しめじ			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとなる赤の食品		主に体の調子を整えるもとなる緑の食品		主にエネルギーのもとなる黄の食品		
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実	
日本全国味めぐり「佐賀県」								
18 金	牛乳		牛乳					782 kcal
	ご飯					米		28.2 g
	じゃこカツ	じゃこカツ					油	
	およごし	竹輪, 絞り豆腐, 味噌		小松菜, 人参	キャベツ	砂糖	ごま	塩, だし汁
	がめ煮	鶏肉		人参, さやいんげん	ごぼう, たけのこ, 干し椎茸	じゃが芋, 角切りこんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 煮干(だし用)
毎月19日は食育の日								
21 月	牛乳		牛乳					781 kcal
	ご飯					米		29.0 g
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒
	ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒
	はるさめスープ	ベーコン, うずら卵		人参, チンゲン菜	玉ねぎ	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡椒
22 火	牛乳		牛乳					702 kcal
	ご飯					米		26.5 g
	さけフライ	鮭フライ					油	
	しらす入り煮びたし		ちりめん	人参	キャベツ			醤油, 味醂
	豆腐汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩
23 水	牛乳		牛乳					709 kcal
	ご飯					米		32.2 g
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						塩, 生姜, 酒, 味醂, 醤油
	大豆の磯煮	大豆, 平天	ひじき	人参, さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂
	はんぺん汁	はんぺん, 油揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)
24 木	牛乳		牛乳					765 kcal
	パン					パン		32.7 g
	豚肉の甘だれかけ	豚肉				でん粉, 黒砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩, 胡椒
	ABCスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリ, キャベツ	マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ
25 金	牛乳		牛乳					890 kcal
	麦ご飯					米, 麦		29.4 g
	カレー	豚肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	にんにく, 塩, 胡椒, カレー粉, パーモンドカレールウ, とうけるカレールウ, 醤油, ウスターソース
	ハムステーキ	ポロニアステーキ						
	カラフルサラダ			人参	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒
28 月	お祝いデザート(いちご)					ゼリー		
	牛乳		牛乳					752 kcal
	パン					パン		31.9 g
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 塩, 酒, 味醂
	アーモンド和え			小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	醤油, 味醂
30 水	白菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, きくらげ		ごま油	鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒
	牛乳		牛乳					754 kcal
	ご飯					米		32.7 g
	さばの塩焼き	鯖						塩
	新玉ねぎのそぼろ煮	豚肉		さやいんげん	玉ねぎ	でん粉	油	醤油, 酒, とうがらし, 生姜
豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		酒, 煮干(だし用)	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。★材料の都合により献立を変更することがあります。